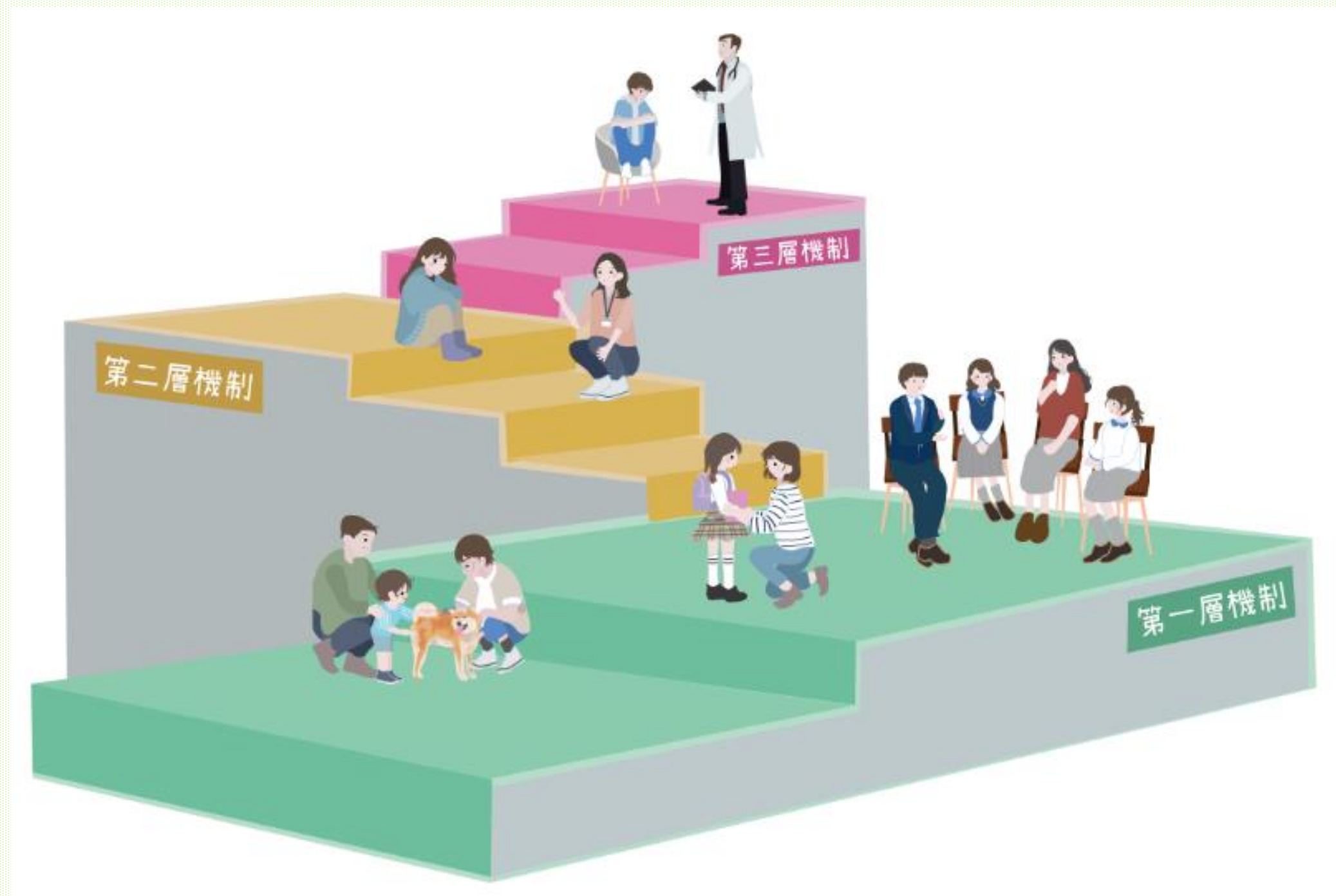


以學校為本的「三層應急機制」



2025年11月24日

兒童及青少年精神健康流行病學調查 (2023年11月)

香港中文大學醫學院在2019年至2023年期間進行調查，了解本港6至17歲在學兒童及青少年的精神健康狀況。

過去一年學童有自殺念頭、計劃或行動的比率		
	中學生	整體學童 (共6,028名)
有自殺念頭	8.4%	3.9%
有自殺計劃	3.8%	1.9%
曾嘗試自殺	2.3%	1.1%
合共	14.5%	6.9%

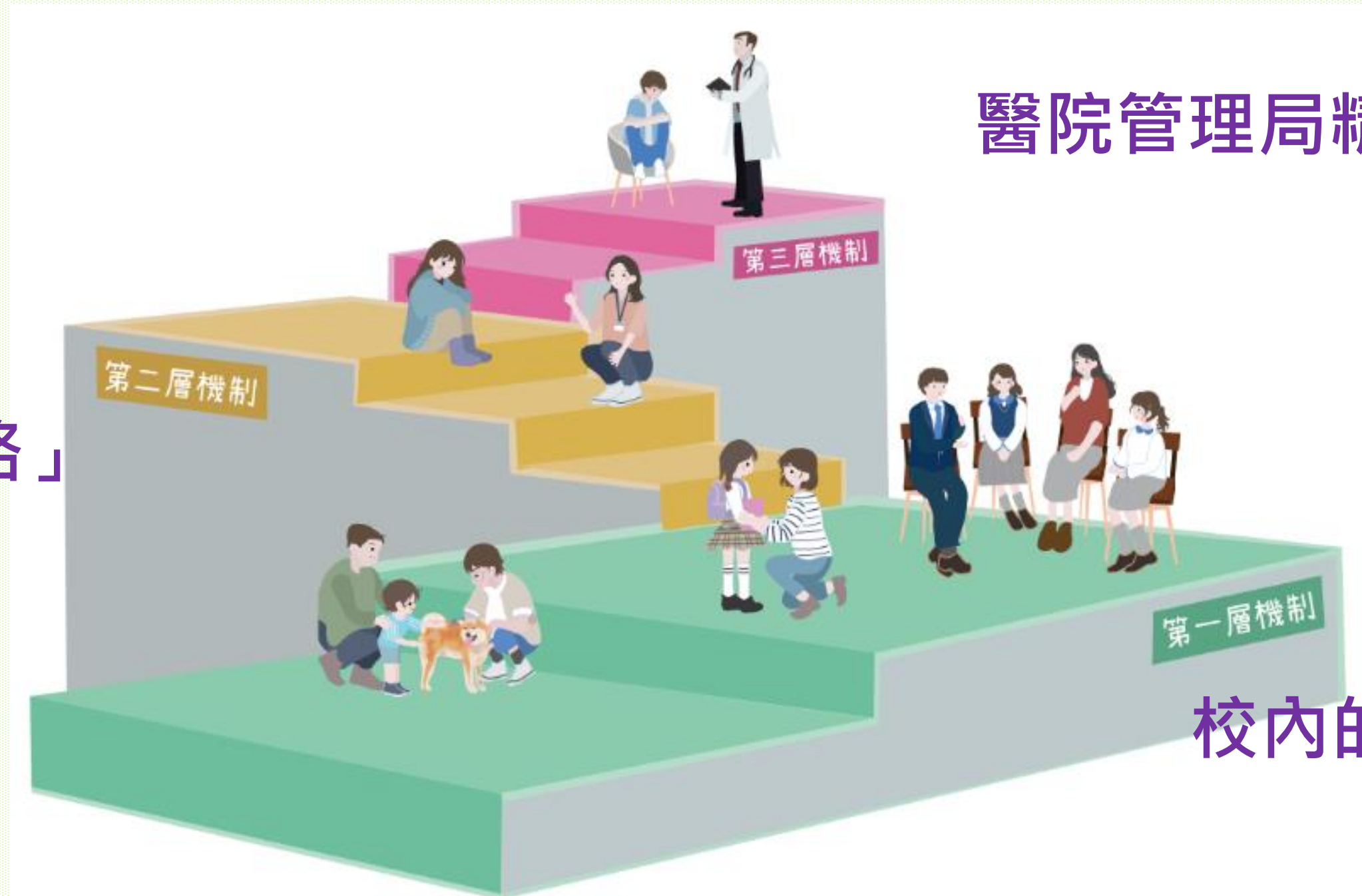
以學校為本的「三層應急機制」

- 教育局、醫務衛生局及社會福利署跨部門合作，由2023年12月開始在全港中學實施「三層應急機制」
- 鼓勵學校、家長和社會各持份者攜手合作，結合校內的跨專業團隊、校外支援網絡和醫療服務，及早識別和支援有較高自殺風險的學生
- 《2024年施政報告》宣布延續及優化「三層應急機制」至2025年12月底
- 《2025年施政報告》宣布於2025/26學年恆常化在中學實施「三層應急機制」，並擴展至在小學四至六年級（高小）試行

以學校為本的「三層應急機制」

目的：及早識別及支援有較高自殺風險的學生，並及早為相關學生提供適時的協助及尋求專業的輔導或治療服務

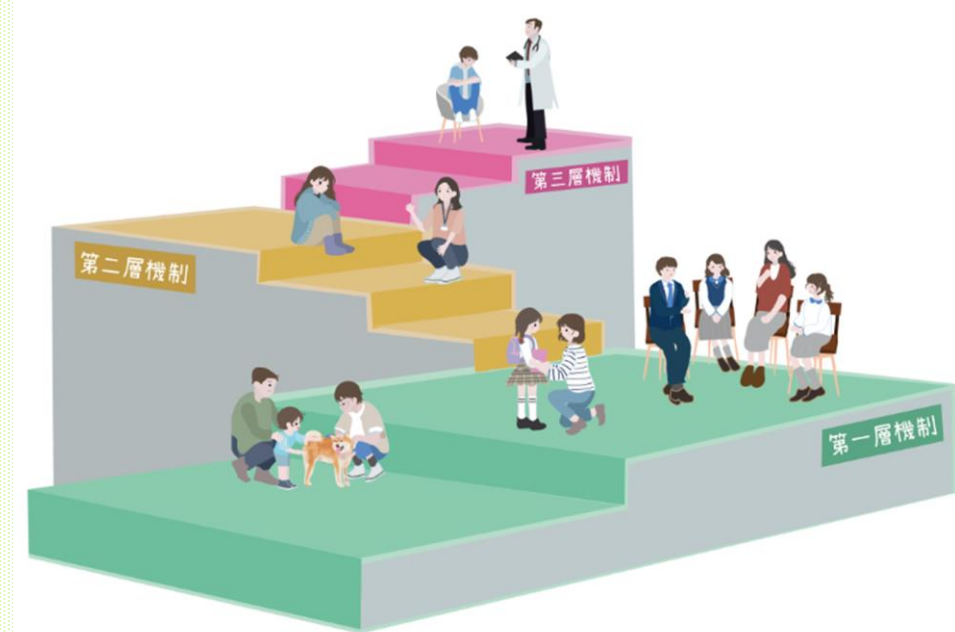
「校外支援網絡」
隊伍



醫院管理局精神科專科門診

校內的跨專業團隊

以學校為本的「三層應急機制」 的專頁

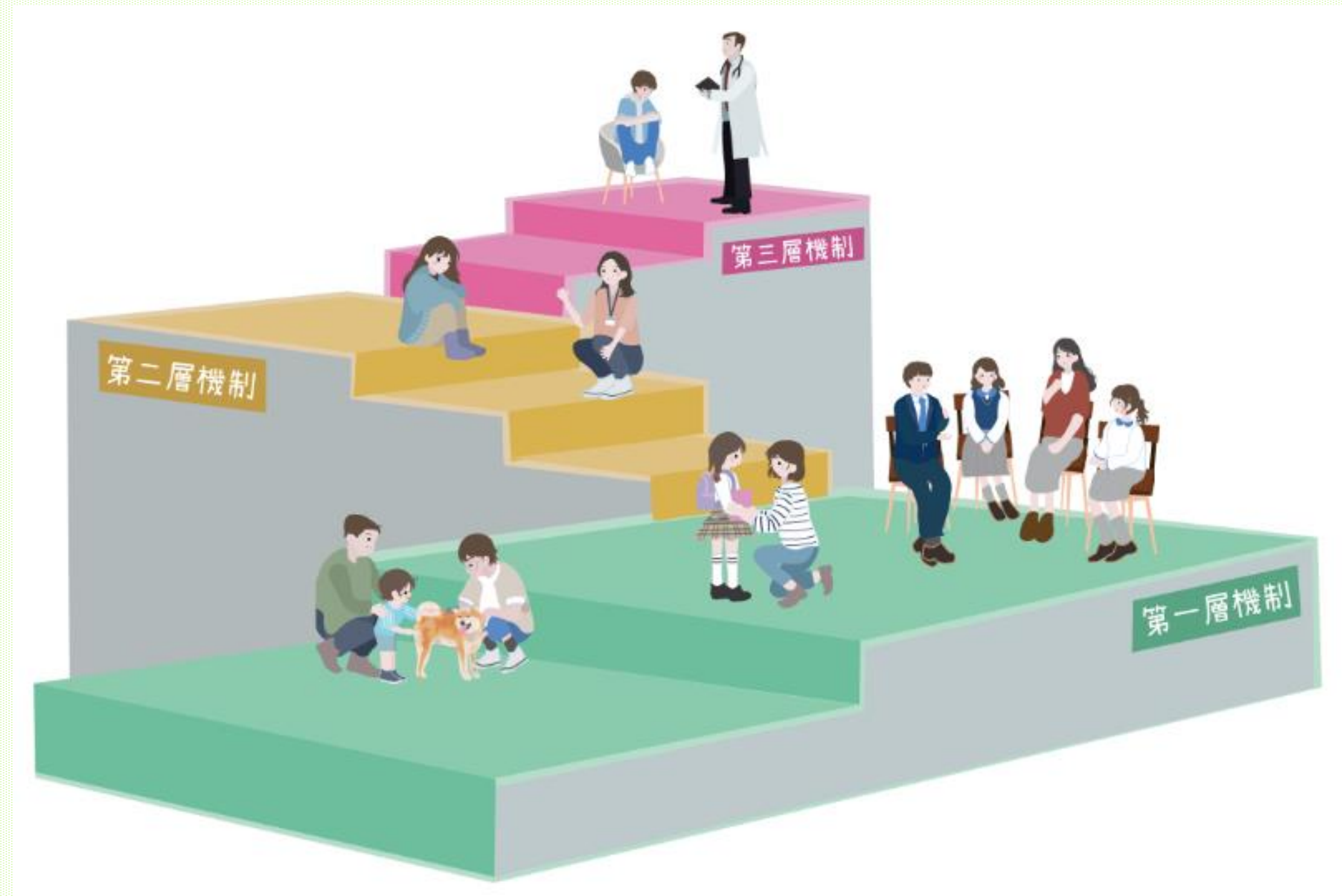


相關資料

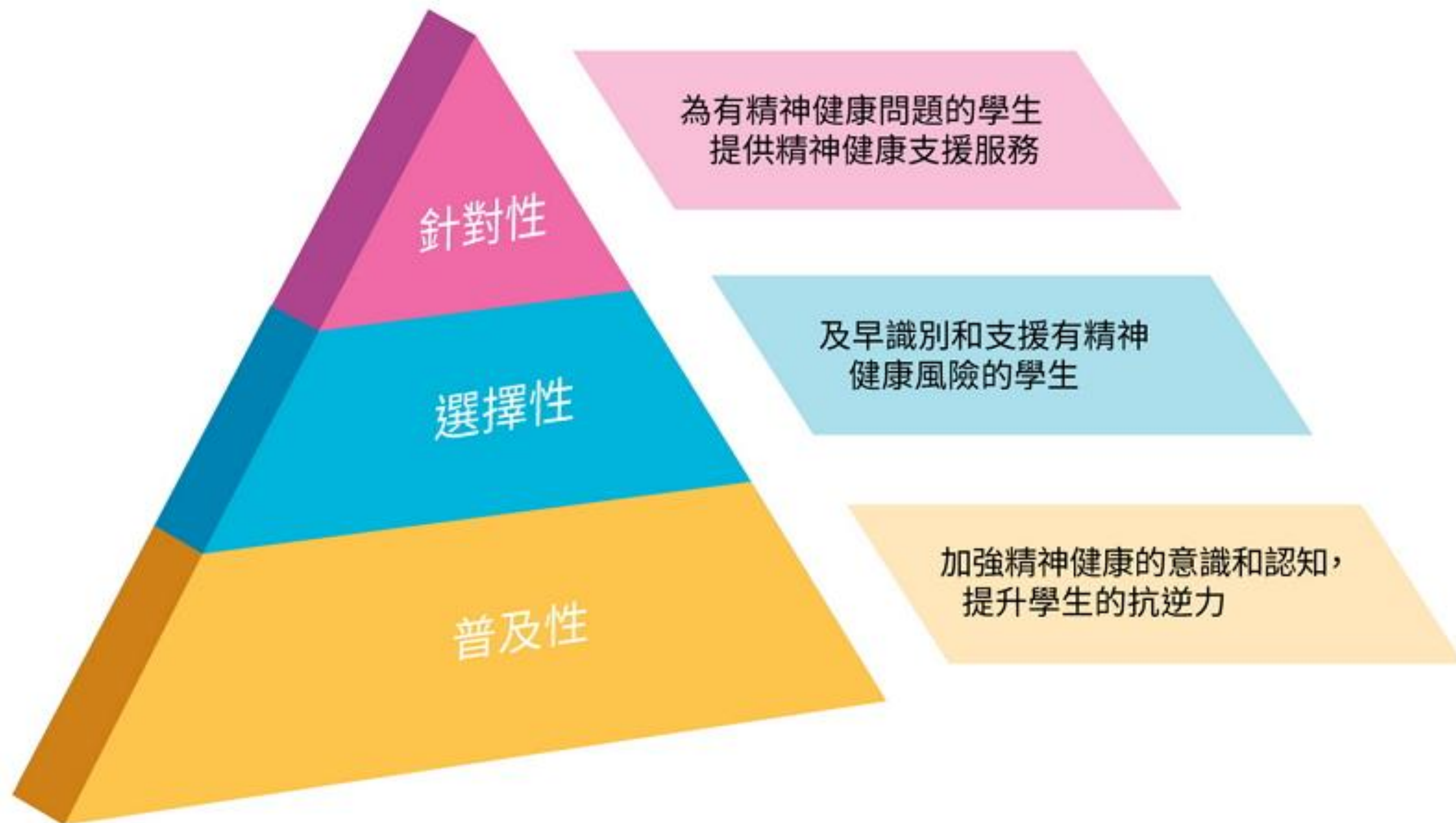
項目	內容	檔案
1	以學校為本的「三層應急機制」詳情	下載 (PDF 格式)
2	及早識別和支援有自殺風險的學生	下載 (PDF 格式)
3	「校外支援網絡」隊伍聯絡名單	下載 (PDF 格式)
4	「校外支援網絡」隊伍轉介表格及家長或監護人同意書	下載 (PDF 格式) 下載 (Word 格式)
5	自殺風險評估及處理參考指引	下載 (PDF 格式)
6	轉介學生接受醫院管理局精神科服務校長轉介表格	下載 (PDF 格式) 下載 (Word 格式)

以學校為本的「三層應急機制」

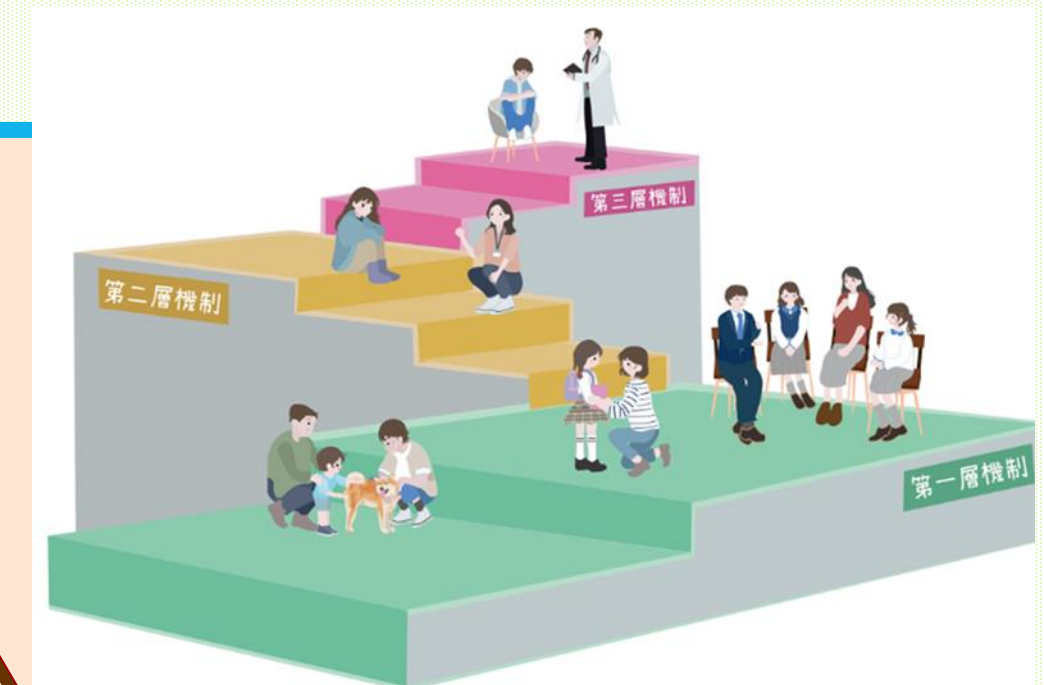
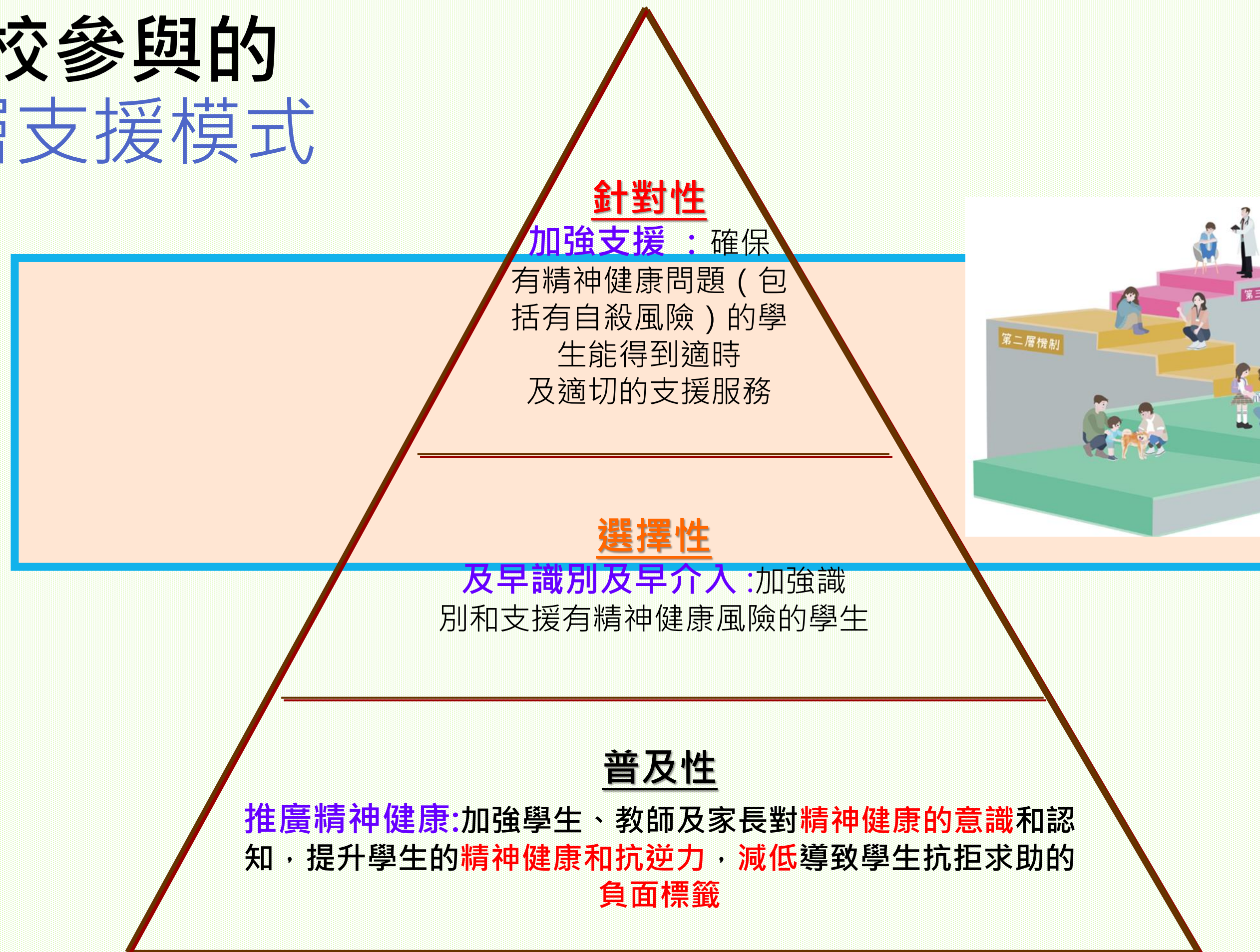
第一層應急機制詳情



全校參與的 三層支援模式

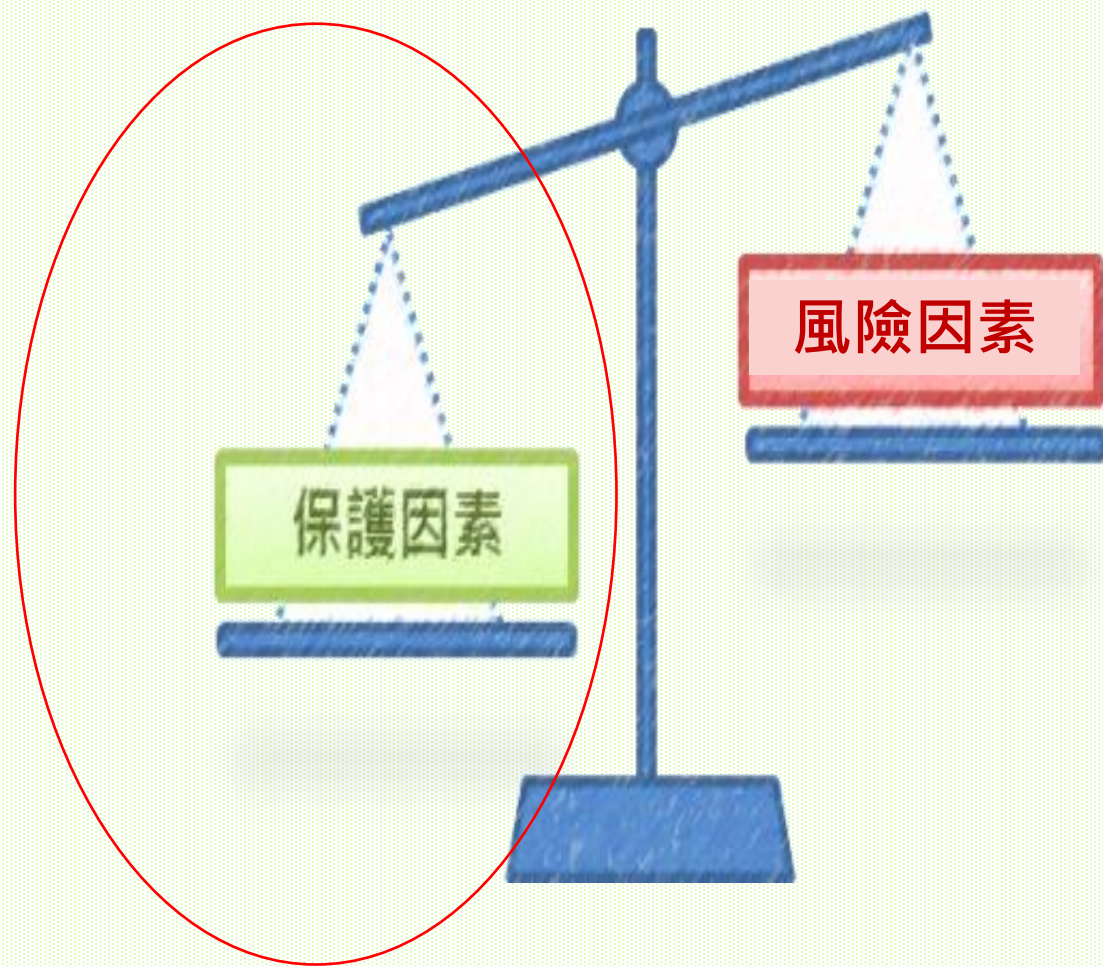


全校參與的 三層支援模式



保護因素 及 風險因素

生態系統內的不同層次中都包含**保護因素**和**風險因素**，**前者**會加強個人應付挫折的抗逆能力，**後者**則會增加個人的自殺風險。



自殺行為是複雜現象，
涉及多種成因及因果關係。
在大多數情況下，
並無單一壓力因素
足以解釋一宗自殺事件。



自殺通常有跡可尋？

自殺風險

- 自殺行為程度不同，但不一定是一個循序漸進的**過程**，所以不可以掉以輕心
- 評估是介入的第一步
- 了解學生的風險
- 計劃介入方向



第一層應急機制

- 學校人員參考《識別、支援及轉介有自殺行為的學生－學校資源手冊》，初步識別較脆弱的學生及留意他們有否出現自殺警告訊號



保護因素



良好的人際關係

身邊重要人物（例如摯友、父母、照顧者、導師、老師）的支持

豐盛的社交生活（例如善用餘暇及社區參與）

家庭聯繫及凝聚力（例如一起參與活動、共同興趣及情緒支援）



健康的宗教、精神或文化信仰

有凝聚力和互相扶持的社群，彼此有共同的價值觀



正向的應對策略和心理健康

適合的解難技巧

良好的社交技巧

良好的調解衝突技巧

在困境中願意求助

正面的自尊感

良好的自我效能感

選擇健康的生活方式，例如恆常運動

有效的壓力管理

對學校有聯繫感

樂觀的態度及積極的人生觀

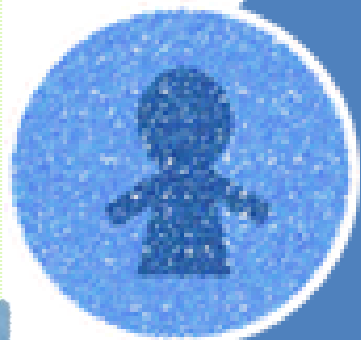
穩定的情緒

建立自我認同感

風險因素

個人 —

生理	心理	認知	環境
精神疾病	無望感	思想固執	過往曾企圖自殺
遺傳因素	自尊感低落	以偏概全	家人有自殺紀錄
青春期	自我概念較弱	自我中心	父母情緒抑鬱，有自殺傾向
身體疾病/ 長期痛症	對性取向感到 疑惑/矛盾	較弱的應對/ 解難技巧	家庭結構改變，如離婚、家人去世
荷爾蒙分泌 轉變	自制力弱	對死亡有不成熟的觀念	意外懷孕/墮胎
	沉重的壓力	完美主義	濫藥
			經常搬遷



第一層應急機制



- 及早識別及支援有較高風險的學生，並及早為相關學生提供適時的協助及尋求專業的輔導或治療服務
- 初步識別較脆弱的學生，例如
 - 社交支援方面：家庭或朋輩關係欠佳，或支援網絡薄弱
 - 情緒調控方面：情緒比較敏感、反應較大或較容易失控
 - 應對技巧和態度方面：面對重大事件或創傷事件時傾向以消極逃避的方式應對
 - 近期需面對重大的壓力事故：如留級、轉校、父母離異或關係轉差、曾經歷身邊重要的人離世或自殺
 - 重複的自殘行為或過往曾企圖自殺

與自殺相關的警告訊號

與死亡和自殺有關的言行

- 在言談、文章或美術作品中表達死亡或自殺的意念
- 尋找自殺方法
- 安頓好各樣事情
- 向家人或朋友說再見



呈現的生理徵狀

- 勞累及疲倦
- 越來越多身體不適症狀
- 睡眠或飲食習慣改變
- 反常地不注重個人衛生 / 外表儀容



情緒變化 / 顯著的情緒不穩

- 脾氣暴躁、情緒化、好挑釁 / 攻擊別人
- 終日悶悶不樂，容易落淚
- 過度的恐懼或憂慮
- 強烈的罪疚感、羞恥感，及感到無價值
- 情緒「匱乏」或麻木
- 對以往喜愛的事物失去動力或興趣



行為改變

- 學習表現退步
- 離羣孤立
- 越來越衝動和好挑釁他人
- 參與高危 / 自我傷害的行為



認知功能減弱 / 負面思維

- 認知功能減弱
- 無望及無助的想法
- 自我批評的想法



預防自殺的基礎

- 提供渠道予學生表達困擾及感受
- 了解：

- 學生的社交 / 家庭支援
- 學生的需要及困擾
- 學生的特質及強弱項



保護
因素

風險
因素

第一層應急機制

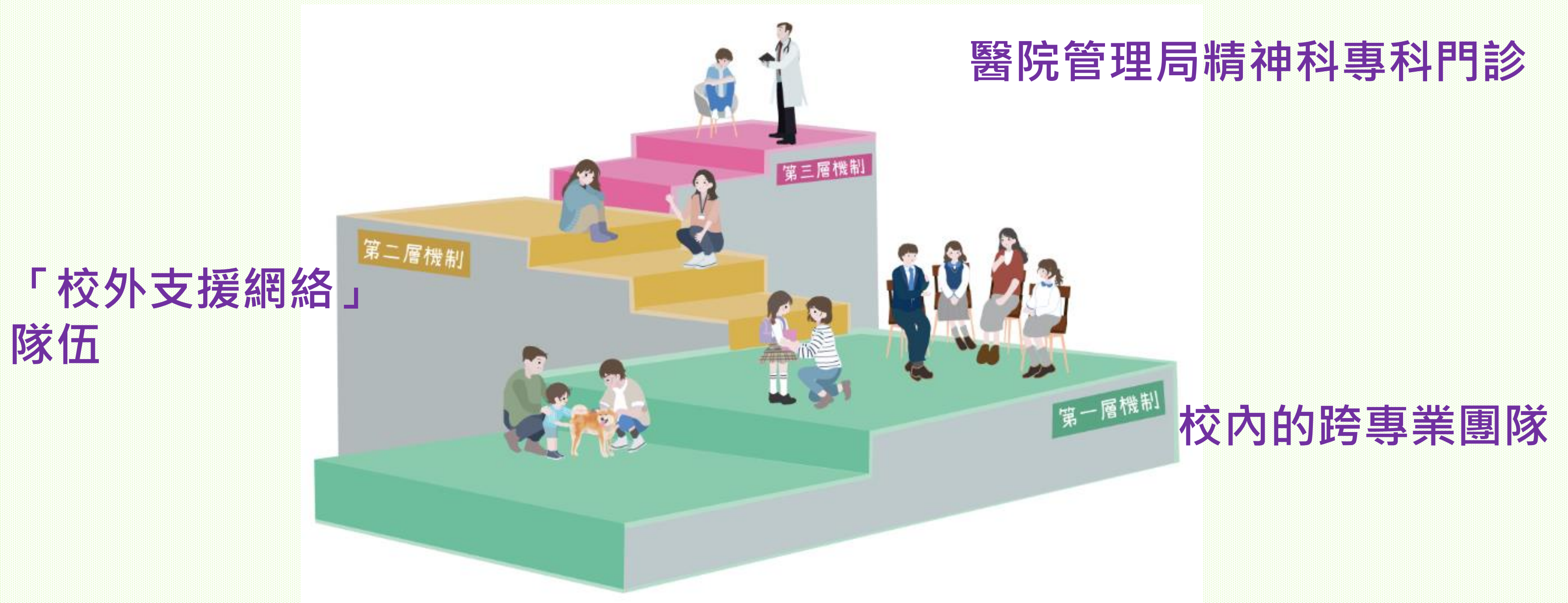
- 如有需要，學校可與學校輔導人員商討，安排有需要的學生進行精神健康篩查
- 選擇篩查工具時須考慮學生的年齡、發展階段、認知和語文能力及文化背景等。建議同時從熟悉學生的不同成年人收集資料，包括家長、教師和其他照顧者，以便全面了解學生的行為和情緒狀況，精準識別有需要的學生作進一步的評估及跟進
- 學校輔導人員須與這些學生展開個別面談，作進一步的自殺風險初步評估
- 應一併考慮學生在量表上個別題目的回應、其背景因素以及行為表徵，來決定與學生個別傾談和跟進個案的優先次序。

第一層應急機制

- 學校人員為學生盡快提供支援，包括定期與學生會面、提供小組訓練或個別輔導、安排合適的校本支援及活動等，或為有需要的學生提供相關社區資源的資訊，轉介有精神健康需要的學生接受支援服務
- 由校內的跨專業團隊（包括輔導主任、輔導人員、學校社工和校本教育心理學家等），調動校內人手和資源，優先照顧和輔導有較高自殺風險的學生

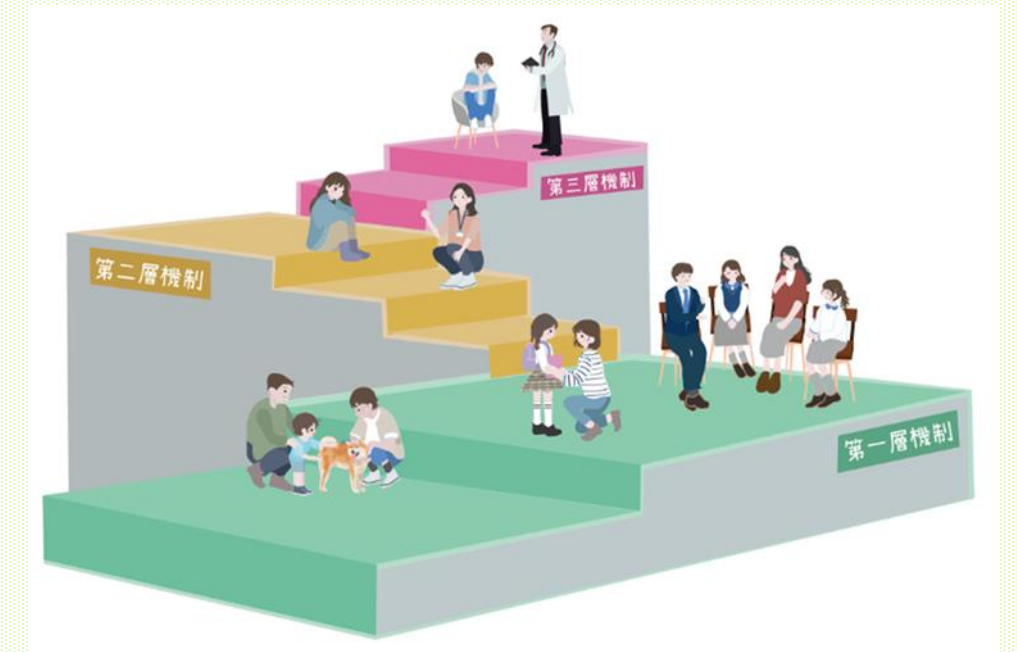


以學校為本的「三層應急機制」



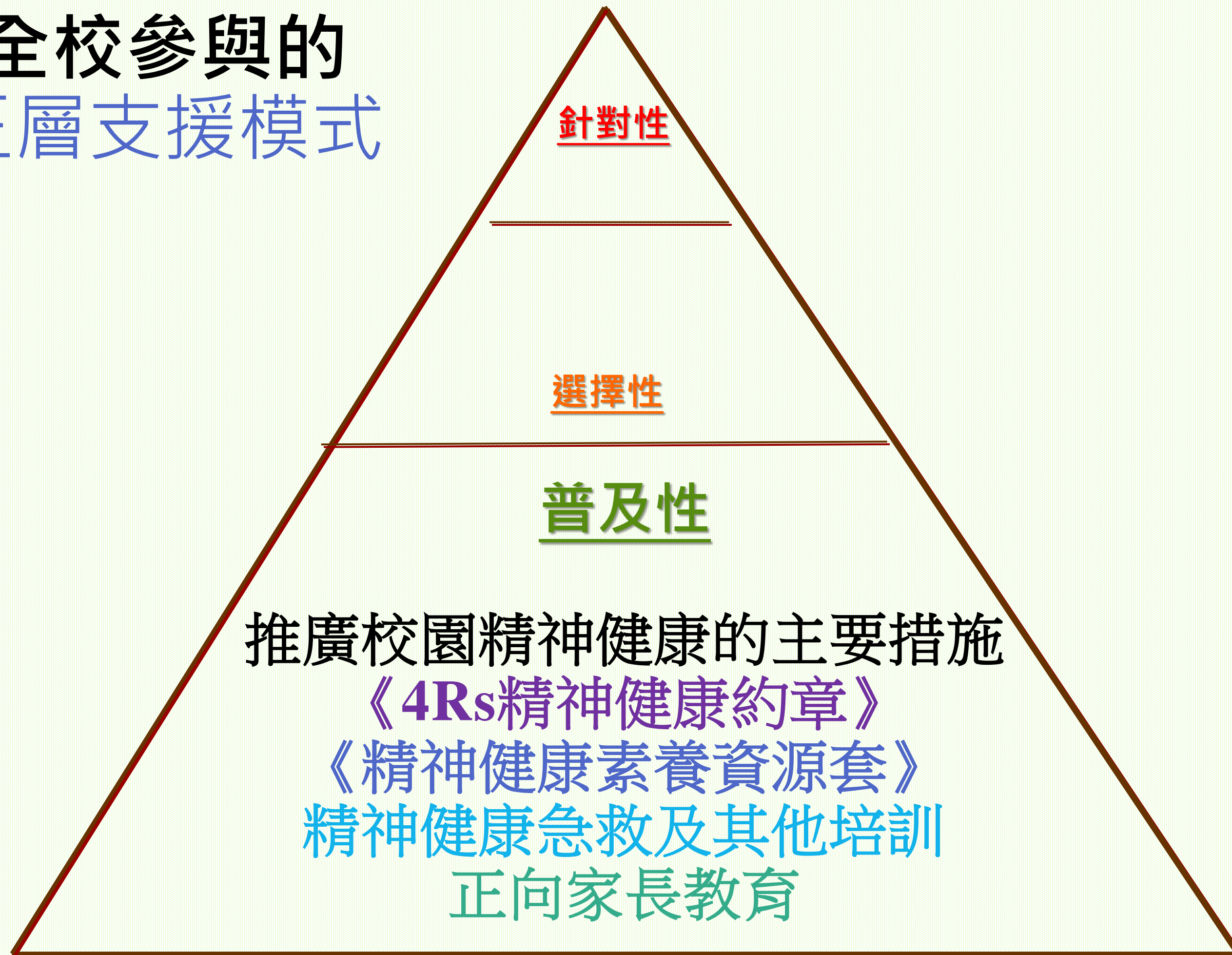
第二及第三層機制的專責人員會與學校人員及家長保持緊密的溝通，確保有關學生得到持續支援

第一層應急機制



- 加強學校人員的培訓，提高他們及早識別及支援有精神健康需要學生的能力
- 加強家長教育，提高家長識別和支援有較高風險學生的能力

全校參與的 三層支援模式



謝謝

